



Sinna Kivari

LUOVIEN TOIMINTOJEN KÄYTTÄMINEN TOIMINTATERAPIAN MIELENTER- VEYSTYÖSSÄ

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LUOVIEN TOIMINTOJEN KÄYTTÄMINEN TOIMINTATERAPIAN MIELENTER- VEYSTYÖSSÄ

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Sinna Kivari
Opinnäytetyö
Syksy 2019
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijä: Sinna Kivari

Opinnäytetyön nimi: Luovien toimintojen käyttäminen toimintaterapian mielenterveystyössä – kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen, Pirjo Lappalainen

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019

Sivumäärä: 33

Toimintaterapian tavoitteena on tukea yksilöä yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja itsenäisyyteen sekä osallistumiseen merkityksellisiin ja tuottaviin toimintoihin. Mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiassa keskitytään muun muassa sosiaalisten taitojen ja stressinhallinnan harjoitteluun sekä roolien, kuten esimerkiksi vanhemmuuden, tukemiseen ja vahvistamiseen, merkityksellisten vapaa-ajan aktiviteettien etsimiseen sekä päivittäisten toimintojen tukemiseen ja harjoitteluun.

Luovat toiminnot antavat ihmiselle mahdollisuuden käsitellä moniulotteisesti omaa toimintaa ja elämäntilannetta. Luovien toimintojen parissa työskentely voi auttaa yksilöä avaamaan omia sisäisiä ristiriitoja ja konflikteja.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten ja miksi toimintaterapeutit käyttävät luovia toimintoja osana mielenterveysasiakkaiden toimintaterapiaa. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aineisto kerättiin kesän 2019 aikana tietokannoista EBSCOhost (Elite ja Cinahl), OTDBase ja OTSeeker. Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui neljä tutkimusta kansainvälisistä tieteellisistä julkaisuista.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella luovien toimintojen käyttämisen tavoitteena oli yleisimmin edistää asiakkaan ajattelua, tunteiden käsittelyä ja säätelyä sekä toimintaan osallistumista. Luovia toimintoja hyödyntävän toimintaterapian koettiin lisäävän asiakkaan ymmärrystä itsestä ja tulemaan tietoisemmaksi tilanteestaan. Luovien toimintojen ajateltiin myös edistävän ja mahdollistavan reflektiota. Ajallista aspektia pidettiin myös merkittävänä, luovat toiminnot terapiamenetelmänä auttoi linkittämään menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden toisiinsa. Luovia toimintoja käytettäessä pidettiin tärkeinä teorioita ja viitekehyksiä, ja toiminnan tarkoitus ja tavoite tuli olla selvillä. Spesifejä tehtävänantoja suosittiin verrattuna vapaaseen työskentelyyn.

Asiasanat: toimintaterapia, mielenterveys, luovat toiminnot, kuvaileva kirjallisuuskatsaus, toipuminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Author: Sinna Kivari

Title of thesis: Using Creative Occupations in Mental Health Work in Occupational Therapy

Supervisors: Kaija Nevalainen, Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019

Number of pages: 33

The purpose of occupational therapy is to support the individual for social inclusion and independence and for participation in meaningful and productive activities. Occupational therapy with mental health clients focuses on practicing social skills and stress management, supporting and reinforcing roles such as parenting, finding meaningful leisure activities, and supporting and practicing daily activities.

Creative activities enable people to deal with their own acting and life situations in a multidimensional way. Working with creative activities can help the individual open up their own internal conflicts.

The purpose of this thesis is to describe how and why occupational therapists use creative activities as part of mental health work in occupational therapy. A descriptive literature review was used as the research method. The data was collected during the summer of 2019 from EBSCOhost (Elite and Cinalh), OTDBase and OTSeeker. Four studies from international scientific publications were selected for the literature review.

According to the literature review, the most common goal of using creative activities was to promote the client's thinking, emotion processing and regulation, and occupational participation. Occupational therapy utilizing creative functions was perceived to increase the customer's self-awareness and awareness of their situation. Creative activities were also thought to promote and enable reflection. The temporal aspect was also considered significant, as creative activities as a therapy method helped to link the past, present and future together. When using creative functions, theories and frameworks were considered important, and purpose of the action had to be clear. Specific assignments were preferred over free work.

Keywords: occupational therapy, mental health, creative activities, descriptive literature review, recovery

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINTATERAPIA MIELENTERVEYSTYÖSSÄ.....	8
3	LUOVAT TOIMINNOT TOIMINTATERAPIASSA.....	10
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	12
5	TUTKIMUSMETODOLOGIA	13
6	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN	14
6.1	Aineiston hankkiminen	14
6.2	Aineiston analysointi	20
7	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	24
7.1	Luovien toimintojen käyttämisen tavoitteet ja tulokset	24
7.2	Toimintaterapeutin vaikutus luovien toimintojen käyttämiseen	25
7.3	Muut luovien toimintojen käyttämiseen liittyvät tekijät	25
8	TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	27
9	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	29
10	POHDINTA.....	30
	LÄHTEET	31

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, missä yksilö kykenee tunnistamaan omaa potentiaaliaan, suoriutumaan normaaleista stressitilanteista, kykenee tuottavaan työhön sekä antamaan oman panoksensa yhteiskunnallisella tasolla. Terveys määritellään kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi psyykkisellä, sosiaalisella ja fyysisellä osa-alueella, eikä pelkästään sairauden tai toimintakyvyn puutteeksi. (World Health Organization 2014, viitattu 7.2.2019.)

WHO:n mukaan joka neljäs maailman ihmisistä kokee mielenterveysongelmia jossain vaiheessa elämäänsä. Mielenterveysongelmat ovat kansainvälisesti yksi suurimpia työ- ja toimintakyvyttömyyden aiheuttajia. Työkyvyttömyys on suuri rasite paitsi yksilöllisellä, myös yhteiskunnallisella tasolla. Toimintaterapia on yksi kuntoutusmuodoista, jotka tukevat vaikeista mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten osallistumista työhön ja tuottavaan toimintaan. (Toimintaterapeuttiliitto 2018, viitattu 7.2.2019.)

Toimintaterapia on lääkinällistä kuntoutusta. Toimintaterapian kautta pyritään mahdollistamaan asiakkaan osallistuminen itselleen merkityksellisiin arjen toimintoihin. Ihminen on toiminnallinen olento ja toimintaterapiassa toimintaa pidetään edellytyksenä yksilön hyvinvoinnille. Toimintaterapia myös korostaa holistista ihmiskäsitystä sekä mielen ja kehon yhteyttä. (O'Brien 2017, 3.)

Toiminnalliset ja luovat menetelmät lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta terapia-työssä. Luovien toimintojen tavoitteena on auttaa asiakasta sanoittamaan kokemuksiaan ja tunteuksiaan. Edistämällä ja mahdollistamalla asiakkaan ilmaisua pyritään voimaantumiseen, ja tarkoituksena on erityisesti tuoda kuuluviin asiakkaan oma kokemus ja kuvaus hänen tilanteestaan. Luovien toimintojen käytössä tärkeää on jakaminen ja vuoropuhelu asiakkaan, työntekijän ja toiminnan välillä. Luoviin ja ilmaiseviin toimintamuotoihin sisältyvät esimerkiksi kuvallinen ilmaisu, valokuvaus, musiikki, luova kirjoittaminen, tanssi ja liikunta sekä draamalliset menetelmät. Luova toiminta on yhteisen kokemuksellisen tiedon tuottamista ja siihen sisältyy asiantuntijan eettinen vastuu ja tiedostaminen siitä, että luovilla menetelmillä kuvataan asiakkaan tilannetta ilmiöinä, ei pelkinä faktoina. (Salo-Chydenius 2017, viitattu 7.2.2019.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata sitä, miten luovia toimintoja käytetään toimintaterapian mielenterveystyössä. Luovina menetelminä huomioidaan muun muassa kuvallinen ilmaisu, askartelut

ja käsityöt, musiikki, luova kirjoittaminen, tanssi ja liikunta sekä draamalliset menetelmät. Tavoitteena on tuottaa tietoa eri luovista menetelmistä toimintaterapiassa. Tutkimuksen mahdollisia hyödyntäjiä ovat toimintaterapeutit mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Opinnäytetyön aihe on valittu kiinnostuksesta mielenterveystyöhön sekä luoviin toimintoihin. Erityisesti psykiatriselle puolelle suuntautuneessa työharjoittelussani pääsin näkemään terapiaprosesseja, joissa hyödynnettiin kuvallisen ilmaisun sekä muiden luovien toimintojen voimaa vuorovaikutuksen tukemisessa. Omasta näkökulmastani koin, että kuvallisen ilmaisun käyttö terapiassa edisti vuorovaikutussuhteen kehittymistä ja antoi mielenterveyskuntoutujalle uuden keinon ilmaista ja verbalisoida tunteitaan ja kokemuksiaan. Opinnäytetyöni kautta halusin saada teoretietoa luovien toimintojen merkityksestä toimintaterapiassa, sekä mahdollisesti tuoda tietoperustaa ja uusia näkökulmia myös muiden toimintaterapeuttien työhön.

Mielenterveysongelmien lisääntyessä ja tullessa näkyvämmäksi osaksi yhteiskuntaa koettiin tärkeäksi tämän opinnäytetyön avulla lisätä tietoa mielenterveyskuntoutuksen mahdollisuuksista toimintaterapian saralla. Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa kävi selväksi mielenterveysasiakkaiden kokema hyöty luovien toimintojen käyttämisestä oman elämäntilanteen ja itseen liittyvien haasteiden ja vahvuuksien jäsentämisessä.

2 TOIMINTATERAPIA MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Creek (2008, 14-19.) kuvaa mielenterveyttä emotionaalisenä ja spirituaalisena resilienssinä, mikä mahdollistaa selviämisen kivusta, pettymyksistä ja surusta; mielenterveys on uskoa omaan ja muiden arvoon ja pystyvyyteen. Toimintaterapian päämerkitys osana moniammatillista yhteistyötä on säilynyt alan perustamisesta saakka samana, joka kiteytyy merkityksellisen toiminnan terapeuttisuuden ja vuorovaikutuksellisuuden merkityksen tiedostamiseen sekä arkirutiinien, kuten työn, itsestä huolehtimisen ja vapaa-ajan tasapainon korostamiseen.

Toimintaterapian tavoitteena on tukea potilaan mahdollisuutta selviytyä arjesta itsenäisemmin ja selkeyttää potilaan käsitystä omista kyvyistä ja taidoista, sekä kehittämiskohteista. Toimintaterapiassa tuetaan potilaan päivittäistä elämää; itsestä huolehtimista, asioimista, kotielämää, opiskelussa tai työssä selviytymistä sekä vapaa-ajan viettämistä. Toimintaterapiassa toteutetaan toimintamahdollisuuksien arviointia, jossa selvitetään potilaan selviytymistä arjestaan ja tuen tarvetta, sekä ohjataan potilasta jatkokuntoutukseen. Toimintaterapiassa käytettävät menetelmät liittyvät potilaan yksilöllisiin tavoitteisiin. Toimintaterapia voi toteutua joko sairaala- tai avohoidossa, yksilö- tai ryhmätapaamisina. Toimintaterapia on osa moniammatillista yhteistyötä. (Sosteri. Psykiatrian avohoidon toimintaterapia, viitattu 19.2.2019.)

Toimintaterapiassa toimintaterapeutilla on tieteeseen perustuva teoria ohjaamassa yhteistyötä asiakkaan kanssa. Toimintaterapian tavoitteena on tukea asiakasta kehittymään, oppimaan uusia taitoja ja mahdollistaa onnistumisen kokemuksia toimimisesta omassa arjen ympäristössään. Toimintaterapia on asiakaslähtöistä ja asiakas on aina oma elämänsä asiantuntija. (Mosey 1986, 3-4.)

Mielenterveys on hyvinvoinnin perustana oleva kokonaisvaltainen voimavara, joka muodostuu psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista osatekijöistä ja vaihtelee eri aikoina. (Mielenterveystalo. Mielenterveys on voimavara. Viitattu 19.2.2019.) Suomen Mielenterveysseura kuvaa mielenterveyttä voimavarana, joka muodostuu läpi elämän ihmisen ja elinolosuhteiden välisessä vuorovaikutuksessa ja on seurausta kaikista ihmisen elämään liittyvistä tekijöistä, kuten esimerkiksi sosiaalisesta tuesta, fyysisestä terveydestä sekä yhteiskunnallisista tekijöistä. Jos elämässä tapahtuu liikaa kuormittavia asioita, voi seurauksena olla mielenterveyden häiriö. (Suomen Mielenterveysseura, viitattu 15.2.2019.)

Toimintakyky on keskeinen osa ihmisten hyvinvointia. Ihmisen toimintakyky riippuu myös ympäristön myönteisistä tai kielteisistä vaikutuksista. Asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä, muiden ihmisten tuella tai erilaisilla palveluilla voidaan tukea ihmisen toimintakykyä ja selviytymistä arjessa. Toimintakykyä voidaan kuvata myös tasapainotilana kykyjen, elin- ja toimintaympäristön sekä omien tavoitteiden välillä. Toimintakyky on moniulotteinen käsite, jota jäsennetään lukuisin eri tavoin. Usein käytetty tapa on jakaa toimintakyky seuraaviin ulottuvuuksiin: fyysinen, psyykinen, kognitiivinen sekä sosiaalinen toimintakyky. (THL. Mitä toimintakyky on. Viitattu 7.2.2019.)

Nykyään mielenterveystyössä painotetaan toipumisen näkökulmaa, mikä tunnistaa toipumisen olevan pitkäaikainen prosessi, joka tähtää kokonaisvaltaiseen yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Tähän sisältyvät muun muassa työllistyminen tai opiskelu, sekä itsenäinen asuminen. Toimintaterapia sopii toipumisen näkökulmasta toteutettuun mielenterveystyöhön hyvin, sillä toimintaterapia tukee yksilöä yhteiskunnalliseen osallisuuteen ja itsenäisyyteen sekä osallistumiseen merkityksellisiin ja tuottaviin toimintoihin. Mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiassa keskitytään muun muassa ympäristön arviointiin ja mukauttamiseen kuntoutujan toimintakyvyn optimoimiseksi, sosiaalisten taitojen ja stressinhallinnan harjoitteluun sekä roolien, kuten esimerkiksi vanhemmuuden, tukemiseen ja vahvistamiseen, merkityksellisten vapaa-ajan aktiviteettien etsimiseen sekä päivittäisten toimintojen, kuten hygieniasta huolehtimisen, tukemiseen ja harjoitteluun. (AOTA 2010, viitattu 18.2.2019.)

Toimintaterapia ja toipuminen perustana mielenterveyskuntoutukselle molemmat tunnistavat mielenterveysongelmista kärsivien yksilöiden potentiaalin toipumiseen sekä merkitykselliseen ja tuottavaan elämään. Molempien lähestymistapa on kokonaisvaltainen ja niissä painotetaan osallisuutta ja yhteistoimintaa pyrittäessä kohti yksilöllistä kuntoutumisprosessia. Toimintaterapiassa voidaan opetella tunnistamaan hyödyllisiä coping-keinoja sekä terveellisiä elämäntapoja, tehdä realistisia kuntoutumistavoitteita, jotka perustuvat yksilön omiin arvoihin ja tarpeisiin ja harjoitellaan tavoitteita vastaavia toimintoja yksilö- tai ryhmäterapiassa. (AOTA 2016, viitattu 18.2.2019.)

Terapeuttinen vuorovaikutussuhde muodostuu asiakaslähtöisestä lähestymistavasta, joka korostaa yhteistyön merkitystä. Vuorovaikutussuhteeseen sisältyy välittämistä, empatiaa sekä kliinistä ja narratiivista päättelyä (Taylor 2008, 8). Vuorovaikutussuhteen kehittyminen vaatii aikaa ja sen muotoutuminen riippuu käytetyistä teorioista sekä ympäröivästä kontekstista (Hagedorn 2000, 91.)

3 LUOVAT TOIMINNOT TOIMINTATERAPIASSA

Luovat toiminnot ovat toimintaterapian historian alusta saakka olleet merkittävässä osassa kuntoutusta. Toimintaterapeutit käyttävät laajasti erilaisia luovia toimintoja, valiten toiminnot huomioiden yksilöllisesti asiakkaan ja hänen tavoitteensa. (Creek 2008, 333.)

Luovuus on yhteydessä ongelmanratkaisukykyyn. Luovuutta voi ilmentää myös päivittäisten toimintojen kautta, ihminen voi valita, mitä ruokaa hän haluaa tehdä, miten hän haluaa pukeutua tai meikata. Terapiassa luoviin toimintoihin luetaan yleensä esimerkiksi ompelu, kirjoittaminen, tanssiminen, puutarhanhoito, maalaaminen ja leipominen. Näiden kautta voidaan muun muassa nostaa asiakkaan motivaatiota osallistumiseen, edistää uusien taitojen oppimista, edistää emotionaalista resilienssiä, vahvistaa tyytyväisyyttä ja itsetuntoa sekä mahdollistaa itseilmaisua. Luovien toimintojen avulla voidaan myös löytää coping-keinoja kroonisen sairauden kanssa elämiseen sekä projektion tietoiseksi tuomiseen. Luovien toimintojen kautta ihminen voi saada tietoa sisällään olevista ajatuksista ja tulla tietoisemmaksi omien tunteiden mahdollisesta projisoinnista. (Creek 2008, 335-337.)

Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Luovat menetelmät ovat edullisia ja tehokkaita keinoja hyvinvoinnin lisäämiseen ja työllisyyden edistämiseen. Ihmisen tulee uskoa omaan toimijuuteensa. Vaikeuksien keskellä elävän ihmisen voi kuitenkin olla vaikea nähdä tarjolla olevia mahdollisuuksia, vaikka juuri sitä saatettaisiin tarvita vaikeuksista pääsemiseen. Luovassa toiminnassa ihminen saa etäisyyttä arkeensa, uudenlaisia näkökulmia elämäänsä sekä merkityksellisyyden kokemuksia. Muodostuu ympäristö, jossa näköalat avautuvat ja omaa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin. Luovan prosessin vaiheet ovat virittäytyminen, etäännyttäminen, sanoittaminen, jakaminen sekä palaute ja hyväksyntä. Prosessissa syntyvä luova virittäytyminen auttaa etääntymään omista kokemuksista. Sen jälkeen kokemuksia sanoitetaan niin sanoin, liikkein kuin muun luovan tuotoksen muodossa. Kokemusten reflektointi yksin ja yhdessä turvallisessa ilmapiirissä luo osallistujille kokemuksen itsestä hyväksyttynä osana ryhmää. Kokemusten reflektointi auttaa näkemään oman elämäntarinan uudessa valossa ja avaa näkyville uusia mahdollisia elämänpolkuja. (THL. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 19.2.2019.)

Toiminta itsessään saattaa aiheuttaa epävarmuutta omien kykyjen riittävydestä, mutta asiakas saa omista valinnoistaan ja kykyjensä käytöstä näkyvän lopputuloksen. Onnistumisen kokemukset kannustavat yrittämään. (Salo-Chydenius 2002, 46.)

Salo-Chydeniuksen (2002, 68) mukaan kuvallisen ilmaisun käytöllä työkyvyn tutkimisessa on monenlaisia merkityksiä; kuvallinen ilmaisu herätti mielenkiinnon aiheeseen, sai liikkeelle mielikuvia ja helpotti tunteiden verbalisointia, nopeutti kokemusten esille tulemistä sekä auttoi hahmottamaan asioiden liitoksia toisiinsa.

Myös draama voi olla vaikuttava keino mielenterveysasiakkaan toimintaterapiassa. Salo-Chydenius (2002, 90) kuvaa terapiaprosessia, jossa skitsofreniaa sairastavan päihteiden käyttöä on käsitelty draaman keinoin esimerkiksi teemoilla, kuinka kieltäytyä tarjotuista päihteistä sekä miten ilmoittaa repsahduksesta.

Creek (2008, 335) jakaa luovan toiminnan käyttämisen terapiassa neljään eri lähestymistapaan: luova toiminta psykoterapiamuotona, joka auttaa ihmisiä selviytymään vaikeiden tunteiden kanssa, tunteiden ilmaisukeino ilman tarvetta kielelliseen kommunikaatioon, leikkimuoto, sekä aikuisille että lapsille, edistämään mielekkyyttä ja spontaanisuutta, sekä terveyden edistämisen keino vahvistamaan emotionaalista resilienssiä.

Luovat toiminnat antavat ihmiselle mahdollisuuden käsitellä moniulotteisesti omaa toimintaa ja elämäntilannetta. Luovien toimintojen parissa työskentely voi auttaa yksilöä avaamaan omia sisäisiä ristiriitoja ja konflikteja. (Hagedorn 1995, 120.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa tutkittua tietoa luovien toimintojen käyttämisestä toimintaterapian mielenterveystyössä. Luovina menetelminä huomioidaan muun muassa kuvallinen ilmaisu, askartelut ja käsityöt, musiikki, luova kirjoittaminen, tanssi ja liikunta sekä draamalliset menetelmät. Tavoitteena on tuottaa tietoa eri luovista menetelmistä toimintaterapiassa. Tutkimuksen mahdollisia hyödyntäjiä ovat toimintaterapeutit mielenterveyskuntoutujien kanssa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: Miten ja miksi toimintaterapeutit käyttävät luovia toimintoja toimintaterapian mielenterveystyössä?

5 TUTKIMUSMETODOLOGIA

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus rakentaa kokonaiskuvaa tietystä asiakokonaisuudesta (Salminen 2011, 3). Tässä opinnäytetyössä haluttiin tarkastella luovien toimintojen käyttöä toimintaterapiassa. Kirjallisuuskatsaus luokitellaan kolmeen eri tyyppiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty. Siitä voidaan erottaa kaksi erilaista tapaa, joita ovat integroiva katsaus ja narratiivinen katsaus. (Salminen 2011, 6.)

Tämä opinnäytetyö on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen tärkein tehtävä on kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteistöä, kehittää teoriaa tai arvioida olemassa olevaa teoriaa. Kirjallisuuskatsaus muodostaa kokonaiskuvan tietystä aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. Kirjallisuuskatsauksessa voidaan keskittyä yhteen tieteenalan näkökulmaan tai tehdä poikkitieteellinen katsaus kuvattavasta ilmiöstä. (Stolt, Axelin, Suhonen 2016, 7.)

Kirjallisuuskatsaus sisältää viisi vaihetta, jotka tyypillisimmin nimetään: tutkimusongelman asettaminen, analysoitavan aineiston keruu, aineiston laadun arviointi, aineiston analysointi ja tulkinta sekä tulosten esittäminen. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 110.) Kirjallisuuskatsaus valikoitui tutkimusmenetelmäksi tähän työhön siksi, että se mahdollistaa laaja-alaisesti hyvinkin erilaisen tiedon yhdistämisen mielekkääksi ja laadulliseksi kokonaisuudeksi. Tarkoituksena on tarjota katsauksen avulla käytäntöön helposti sovellettavaa tietoa, joka perustuu kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimukseen luovien toimintojen käytöstä toimintaterapiassa.

Johansson ym. (2007, 5-6) mukaan kirjallisuuskatsauksen tekemiseen on erotettu karkeasti kolme vaihetta. Ensimmäinen vaihe on suunnitteluvaihe, jossa tarkastellaan aiempaa tutkimusta aiheesta, määritellään katsauksen tarve ja tehdään tutkimussuunnitelma, josta ilmenevät tutkimustehtävät sekä tutkimusmenetelmät. Toinen vaihe on toteutusvaihe. Siinä edetään tutkimussuunnitelman mukaisesti hankkimalla ja valikoimalla mukaan otettavat tutkimukset tekemällä tiedonhaku suunnitelmassa määritellyistä tietokannoista määritellyillä hakusanoilla; valikoidaan katsauksessa hyödynnettävät tutkimukset tutkimuskysymykseen sekä sisäänotto- ja poissulkukriteereihin verraten; analysoimalla ne tutkimuskysymysten ja laadukkuuden mukaisesti sisällön analyysin avulla; sekä syntetisoimalla tulokset. Tässä vaiheessa on erityisen tärkeää kirjata tarkasti kaikki vaiheet katsauksen onnistumisen ja tulosten relevanttiuden osoittamiseksi. Kolmas vaihe on raportointivaihe, jossa tulokset raportoidaan sekä tehdään johtopäätökset.

6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Aineiston hankkiminen

Kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymysten määrittelyn jälkeen alettiin keräämään aineistoa. Siinä määriteltiin aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit eli rajataanko hakua aineiston ajallisten ja kulttuuristen tekijöiden tai sen laadullisuuden mukaan. Aineiston keräämisvaiheessa määriteltiin myös mistä tietokannoista aineistoa lähdettiin hakemaan ja mitä hakusanoja haussa käytettiin. Kun potentiaalisen aineiston kerääminen oli suoritettu, arvioitiin sen käyttökelpoisuus lopullisessa kirjallisuuskatsauksessa ja karsittiin aineisto, joka ei vastannut sisäänottokriteereitä tai ei muuten ollut hyödyllistä. (Johansson ym. 2007, 92.)

Odotettavissa oli, että katsaukseen päätyvät tutkimukset olisivat englanninkielisiä, joten haku tehtiin englanniksi. Alustavassa tiedonhaussa tutkimuksia etsittiin myös suomeksi, mutta suomen kielellä tehdyt tutkimukset olivat lähinnä opinnäytetöitä, joten varsinainen tiedonhaku päädyttiin toteuttamaan ainoastaan englanniksi.

Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä englanniksi ovat

- "occupational therapy"
- "mental OR psychiatric OR mentally"
- "mental health"
- "mental illness"
- "mental disorders"
- "art"
- "creative".

Alun perin tiedonhakuun oli tarkoitus ottaa hakusanoiksi myös luovia menetelmiä, kuten "ceramics", "writing", "drawing", mutta tämä olisi tehnyt tiedonhausta liian laajan ja päädyttiin rajaamaan hakusanat olennaisimpiin.

Hakuja tietokantoihin tehdään eri hakusanoilla ja hakusanojen yhdistelmillä: "occupational therapy" AND art, "mental health" AND creative.

Tutkimuksen sisäänottokriteereiksi muodostui seuraavat tekijät:

1. Tutkimuksen tieteenala on toimintaterapia tai toiminnan tiede, tai toimintaterapeutti on mukana tutkimuksessa
2. Julkaisukieli on englanti
3. Tutkimus on julkaistu vuoden 2000 jälkeen
4. Koko tutkimus on saatavilla
5. Tutkimusten tulee käsitellä luovien menetelmien, eli musiikin, käsitöiden, luovan kirjoittamisen ja kuvallisen ilmaisun käyttämistä toimintaterapian mielenterveystyössä

Tässä tutkimuksessa tiedonhakuja toteutettiin sähköisesti. Käytettäviksi valittiin seuraavat tietokannat, sillä osa niistä on toimintaterapian tietokantoja ja osa muuten yleisesti terveysalojen tietokantoja: OTDBase, OTseeker ja Ebsco. Lisäksi hakuja suoritettiin Googlessa ja Google Scholarissa, sekä Oulun ammattikorkeakoulun kirjaston Leevi-hakukoneella.

TAULUKKO 1. Pico-tilukko tiedonhaun kriteereistä.

PICO-tilukko	
Patient (tutkittava ryhmä)	Mielenterveyskuntoutujat, nuoret ja aikuiset
Intervention (interventio)	Toimintaterapiassa käytetty luovia toimintoja terapiamenetelmänä
Context (konteksti)	Mielenterveysasiakkaiden toimintaterapia
Outcome (tulokset)	Kuvataan miten ja miksi luovia toimintoja käytetään toimintaterapiassa mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksessa

TAULUKKO 2. Toteutunut aineistonkeruu.

Aineistonkeruu päivämäärä	Tietokanta	Hakusanat	Haun rajaukset	Löytyneiden viitteiden lkm
18.7.2019 19.7.2019	EBSCOhost Academic Search Elite-tietokanta ja Cinahl-tietokanta	"occupational therapy" AND creative "occupational therapy" AND art "occupational therapist" AND "mental health" AND creativity "occupational therapy" AND "mental health" AND creativity "occupational therapy" AND "mental health" AND art "occupational therapist" AND "mental health" AND art	Julkaistu vuosina 2000-2019.	n=85

8.7.2019	OTseeker	"mental health" AND creative "occupational therapy" AND creative "occupational therapy" AND art "mental health" AND art "mental illness" AND art "mental illness" AND creative	Julkaistu vuosina 2000-2019.	n=11
19.7.2019 22.7.2019	OTDbase	"occupational therapy" AND creative "occupational therapist" AND creative "occupational therapy" AND art "occupational therapist" AND art	Julkaistu vuosina 2000-2019.	n=117

TAULUKKO 3. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto.

Nro	Tutkimuksen nimi	Tekijät	Vuosi	Julkaisija
1	What, Why, How – Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden	Müllersdorf, M., Ivarsson A.	2016	Occupational Therapy International 23 (4)
2	Art therapy for patients with depression: expert opinions on its main aspects for clinical practice.	Blomdahl, C., Gunnarsson, B., Guregård, S., Rusner, M., Wijk, H., Björklund, A.	2016	Journal of Mental Health 25 (6)
3	The experience of creative activity as a treatment medium	Griffiths, S.	2008	Journal of Mental Health 17 (1)
4	Client perceptions of the Tree Theme Method: a structured intervention based on storytelling and creative activities	Gunnarsson, A., Peterson, K., Leufstadius, C., Jansson, J., Eklund, M.	2010	Scandinavian Journal of Occupational Therapy 17 (3)

Tiedonhaussa käytettiin apuna ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikkoa, joka auttoi miettimään mahdollisia hakusanoja sekä antoi neuvoja eri tietokantojen tiedonhakuun. Lopullinen tiedonhaku tehtiin myöhemmin. Kaikki tiedonhaun tulokset käytiin läpi silmäilemällä tutkimusten otsikot. Näistä valittiin otsikon perusteella kiinnostavimmat ja aiheeseen sopivimmat ja luettiin tiivistelmät. Jos tiivistelmän perusteella tutkimus vaikutti aiheeseen sopivalta ja täytti Pico-taulukossa mainitut tiedonhaun kriteerit, tutkimus luettiin kokonaan ja sen jälkeen tehtiin lopullinen päätös, päätyykö tutkimus kirjallisuuskatsaukseen.

6.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi- ja tulkintavaiheessa löydetty aineisto analysoidaan tietyllä metodilla ja sen perusteella luodaan yleisempiä päätelmiä sekä tiivistetään aineistosta löydettyä tietoa (Johansson ym. 2007, 94 – 95). Tässä kirjallisuuskatsauksessa analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jonka avulla voidaan tehdä monenlaisia tutkimuksia. Sisällönanalyysin etenemisen perusta on se, että tutkija pitäytyy tutkimuskysymyksen aiheessa eli tunnistaa tutkimuksista tutkimuskysymyksen kannalta olennaisen tiedon ja keskittyy siihen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92-93.) Tässä työssä kaikki aineistot käytiin läpi ja erotettiin ja merkittiin ne asiat, jotka sisältyivät tutkimuskysymykseen. Kaikki muu jätettiin ulos tutkimuksesta. Sitten merkityt asiat kerättiin yhteen ja erilleen kokonaisaineistosta. Tämän jälkeen aineisto analysoitiin. Lopuksi kirjoitettiin yhteenveto.

TAULUKKO 4. Tutkimusten tarkoitus, aineistonkeruu ja tulokset.

Nro	Tutkimuksen tekijät ja julkaisu vuosi	Tarkoitus	Tutkimustyyppi, aineisto ja aineistonkeruun menetelmä	Keskeiset tulokset
1	Müllersdorf, Ivarsson, 2016	Selvittää, miten toimintaterapeutit käyttävät luovia toimintoja käytännössä.	Survey-tutkimus Toimintaterapeutit (n= 304) Kyselykaavake	Luovia menetelmiä käytettiin vahvistamaan asiakkaan toiminnallista osallistumista, hyvinvointia ja itsetuntoa. Luovien toimintojen käyttämisen odotettiin tukevan asiakkaan itseilmaisua ja auttavan kokemaa iloa. Yli puolet toimintaterapeuteista eivät käyttäneet luovia toimintoja työssään niin

				paljon, kuin olisivat halunneet.
2	Blomdahl, Gunnarsson, Guregård, Rusner, Wijk, Björklund, 2016	Tutkia, mitkä ovat ammattilaisten mielestä tärkeimmät syyt käyttää taidetta terapiamenetelmänä osana masennuspotilaiden kuntoutusta.	Laadullinen tutkimus, Delfoi-metodi Toimintaterapeutit (n=18) Delfoi-metodin mukainen kyselykaavake	Taidetta terapiamenetelmänä käytettiin ennen kaikkea edistämään potilaiden mahdollisuutta ilmaista itseään verbaalisesti sekä taiteen kautta. Yhtä tärkeää oli mahdollistaa taiteen avulla masennukseen liittyvien ajatusten, tunteiden, kokemusten ja fyysisten oireiden esiintuominen ja ilmaisu. Taiteen kautta oli tärkeää saada ilmaista sekä masennukseen, että henkilökohtaiseen elämänselväkseen liittyviä aiheita.
3	Griffiths, 2008	Tutkia kliinistä hyötyä toimintaterapeuttien luovien toimintojen käytöstä mielenterveysasiakkaiden kanssa.	Laadullinen tutkimus Toimintaterapeutit (n=5) Asiakkaat (n=8, mielenterveyskuntoutujia) Havainnointi Puolistrukturoitu haastattelu	Luovista toiminnoista on hyötyä valinnan ja osallistumisen edistämisessä. Osallistumisen eri tasot mahdollistavat flow-kokemuksen, ja luoviin toimintoihin osallistuminen voi synnyttää uusia taitoja ja kasvattaa itseluottamusta. Luoviin toimintoihin osallistumi-

				nen voi myös auttaa tasapainottamaan työtä ja vapaa-aikaa, sekä tarjota mahdollisuuksia tuen saamiseen ja ystävystymiseen.
4	Gunnarsson, Peterson, Leufstadius, Jansson, Ek-lund, 2010	Tutkia asiakkaiden kokemuksia osallistumisesta Tree Theme Method -interventioon sekä heidän käsitäisiään terapeutista vuorovaikutussuhteesta.	Laadullinen tutkimus Asiakkaat (n=20, mielenenterveys-kuntoutujia) Haastattelu	Asiakkaat kokivat, että Tree Theme Method (TTM) mahdollisti heille ensimmäistä kertaa kertoa ja jäsentää oma tarinansa kokonaisuudessaan. Vuorovaikutuksella terapeutin kanssa oli myös suuri merkitys tulevaisuuden käsittelyn kanssa. TTM-intervention kautta oli helpompi jäsentää aiempia kokemuksia sekä tuoda kokemuksista taiteen avulla esiin erilaisia näkökulmia.

TAULUKKO 5. Esimerkit pelkistyksistä.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
"The occupational therapist had to choose well-grounded and evidence-based activities." (1)	Valitaan teoriaan perustuvia ja näyttöön perustuvia luovia toimintoja
"A time aspect was expressed to link the past, present and future but likewise an opportunity to be in the present and plan for the future."	Ajallinen aspekti, menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden linkittäminen toisiinsa

Pelkistämisen jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään luokkiin, jotka nimetään luokan sisältöä kuvaavasti (Tuomi ym. 2012, 110). Tässä opinnäytetyössä aineisto luokiteltiin tutkimuskysymyksen mukaisesti luovien toimintojen käyttämiseen liittyvien tekijöiden mukaan. Aineisto luokiteltiin seuraavasti: luovien toimintojen käyttämisen tavoitteet ja tulokset, toimintaterapeutin vaikutus luovien toimintojen käyttämiseen, muut luovien toimintojen käyttämiseen liittyvät tekijät.

7 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvata, miten ja miksi luovia toimintoja käytetään toimintaterapian mielenterveystyössä. Sisällönanalyysin avulla tulokset jaettiin kolmeen luokkaan. Tekstissä viitataan tutkimuksiin numeroilla, joilla ne on taulukossa 3 kirjattu.

7.1 Luovien toimintojen käyttämisen tavoitteet ja tulokset

Tavoitteena luovia toimintoja käytettäessä on edistää asiakkaan ajattelua, tunteiden käsittelyä ja toimintaa ja täten auttaa asiakasta käsittelemään toimintarajoitteitaan. Luovien toimintojen käyttäminen ja taiteen tekeminen tukee syvempää ymmärrystä itsestä, antaa selityksiä tunnekokemuksille ja tukee näin myös toiminnallista osallistumista (1,2). Taiteen tekemisen tarkoituksena voi myös olla auttaa potilasta tulemaan tietoisemmaksi tilanteestaan ja hyväksymään sen hetkinen pystyvyytensä (2).

Mielenterveyskuntoutujien on tärkeää löytää selitys tunteilleen (2). Luovien toimintojen avulla harjoitellaan tunteiden tunnistamista ja säätelyä (1,3). Usein terapiassa tavoitteena on vahvistaa asiakkaan toiminnallisuutta tuomalla luovien toimintojen avulla pystyvyyden ja ilon kokemuksia (2,3). Luovat toiminnot käsitettiin usein hauskoina sekä hyvinvointia, reflektiota ja rentoutumista edistävinä (1). Näiden ajateltiin edistävän hyvinvointia ja itsetuntoa sekä nostavan elämänlaatua (2). Käsillä tekeminen ja näkyvän lopputuloksen saaminen koettiin myös merkittävänä (1). Luovien toimintojen käyttö mahdollistaa uusien taitojen oppimisen ja flow-kokemuksen saavuttamisen (1, 2, 3). Taiteen tekeminen myös edistää coping-keinojen käyttämistä (2). Luovien toimintojen antama merkityksellisyyden kokemus saattoi myös vahvistaa kuntoutujien identiteettiä (3).

Tehtävänannon tulisi mahdollistaa ajatusten, tunteiden ja fyysisten reaktioiden ilmaisua sekä luovuuden käyttöä (1, 2). Taiteen tekemisen koetaan tukevan ajatusten, tunteiden ja kokemusten ilmaisua, toimintaan keskittymistä sekä stimuloivan aisteja ja symbolista prosessointia (2, 4).

Ilmaisu puolestaan johti muistojen ja tunteiden heräämiseen (4). Ajallista aspektia pidettiin merkittävänä, taiteen käyttäminen terapiamenetelmänä auttoi linkittämään menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden toisiinsa (1). Vuorovaikutus ja teosten sanallistaminen tarinankerronnalla mahdollisti oman elämäntarinan muovaamisen ja uudelleenjärjestämisen (4). Luova toiminta antoi uusia näkökulmia minäkuvaan arkeen ja ihmissuhteisiin (4).

Luovat toiminnot mahdollistavat turvallisen ympäristön, kun taidot ja vaatimukset kohtaavat, odotukset ovat selkeitä ja annetaan positiivista palautetta (3). Täten luovia toimintoja voidaan käyttää edistämään osallistumista (3).

Taiteen tekemisen koettiin voivan auttaa potilasta osallistumaan hoitoonsa (2). Esimerkiksi asiakkaiden minäkuvien tekeminen eri rooleissa voi auttaa hoidon suunnittelussa (2). Luovat toiminnot tarjoavat laajat mahdollisuudet valintojen tekemiselle ja edistävät tällä tavoin asiakkaan kykyä itsenäiseen päätöksentekoon (3). Toisinaan luovia toimintoja käytettiin motivoimaan asiakasta jatkamaan toimintaterapiaa (1).

7.2 Toimintaterapeutin vaikutus luovien toimintojen käyttämiseen

Toimintaterapeutin tulisi aina valita luova toiminta asiakkaan näkökulmasta, sen mukaan, mikä on asiakkaalle merkityksellistä ja tarkoituksenmukaista (1). Luovia toimintoja tulee käyttää vain, jos asiakas kokee sen merkitykselliseksi ja itselleen sopivaksi terapiamuodoksi (3).

Taiteen tekemiseen liittyvä dialogi ja interaktiivinen keskustelu on välttämätön osa terapiaa ja auttaa etenkin asiakkaan elämäntarinaa jäsentäessä (2, 4). On kuitenkin tärkeää muistaa, että asiakkaan näkemys kuvastaan on aina oikea (2).

Terapeutin asenne ja ominaisuudet vaikuttivat vuorovaikutussuhteen kehittymiseen ja ilmapiiriin, sekä sitä kautta myös asiakkaan kykyyn ilmaista itseään luovien toimintojen kautta. Toimintaterapeutin rooliin kuuluu tukea, haastaa ja kannustaa asiakasta luovien toimintojen käyttämiseen (1). Terapeutilta odotettiin empaattisuutta ja ymmärtämistä (2, 4).

7.3 Muut luovien toimintojen käyttämiseen liittyvät tekijät

Toimintoina käytettiin taidetta ja käsitöitä, kuten savitöitä, maalaamista ja puutöitä (1). Mikä tahansa arjen toiminta käsitettiin luovana toimintana, kuten leivonta ja ruoanlaitto (1). Lisäksi luovina toimintoina pidettiin myös puutarhanhoitoa, musiikkia, runoutta ja lukemista, sekä museoissa vierailemista ja kävelylenkkejä (1).

Luovien toimintojen käyttämistä tulisi aina ohjata teorialla ja viitekehykset, ja toiminnan tarkoitus ja tavoite tulisi olla selvillä (1). Spesifisiä tehtävänantoja suosittiin verrattuna vapaaseen työskentelyyn

(2). Saman tehtävän käyttäminen prosessin alussa ja lopussa auttoi arvioimaan asiakkaan kehitystä terapiaprosessin aikana (2).

Osa toimintaterapeuteista ei käytä luovia toimintoja lainkaan, jotkut taas eivät käyttäneet luovia toimintoja niin paljon kuin olisivat halunneet. Tämä johtui esimerkiksi resurssien, erityisesti ajan, puutteesta. Jotkut kokivat myös luovia toimintoja terapiamenetelmänä vähäteltävän työpaikallaan, eivätkä siksi käyttäneet niitä itsekään työssään. (1)

Luovissa toiminnoissa huomioitiin erityisesti non-verbaali näkökulma, ja mahdollisuus ilmaista itseään esimerkiksi taiteen avulla silloin, kun sanoja ei löydy (1). Kuitenkin koettiin merkittävänä myös sanallinen kommunikaatio ja kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa (1). Vaikeiden elämäntilanteiden läpikäyminen sekä verbaalisen kommunikaation että taiteen tekemisen kautta koettiin merkityksellisenä (2). Luovia toimintoja käytettiin sekä ryhmissä, että yksilöterapioiden (1, 2). Myös fyysisellä ympäristöllä koettiin olevan suuri vaikutus terapiaan ja ilmaisuun (2).

8 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kirjallisuuskatsaukseen valituissa tutkimuksissa luovien toimintojen käyttämisen tavoitteena oli yleisimmin edistää asiakkaan ajattelua, tunteiden käsittelyä ja säätelyä sekä toimintaan osallistumista. Luovia toimintoja hyödyntävän toimintaterapian koettiin lisäävän ymmärrystä itsestä. Taiteen tekemisen tarkoituksena oli auttaa potilasta tulemaan tietoisemmaksi tilanteestaan ja hyväksymään sen hetkinen pystyvyytensä.

Luovat toiminnot käsitettiin usein hyvinvointia, reflektiota ja rentoutumista edistävinä. Negatiivisia mielipiteitä luovien toimintojen käyttämisestä ei juuri ollut, joten voidaan päätellä, että luovaa toimintaa on käytetty vain siitä nauttivien asiakkaiden kanssa. Toimintaterapiassa toiminnan tulee olla asiakaslähtöistä ja asiakkailla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa toiminnan valintaan. Näin ollen tutkimuksissa ei todennäköisesti ole ollut mukana asiakkaita, jotka eivät olisi kokeneet luovien toimintojen käyttämistä itselleen merkityksellisenä.

Ajallista aspektia pidettiin merkittävänä, luovat toiminnot terapiamenetelmänä auttoi linkittämään menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden toisiinsa. Ajallisuus ja toiminta linkittyvät vahvasti toisiinsa; ne auttavat määrittämään ja jäsentämään toinen toistaan (Perberton & Cox 2011, 78-85). Vuorovaikutus ja teosten sanallistaminen tarinankerronnalla mahdollisti oman elämäntarinan muovaamisen ja uudelleenjärjestämisen. Luovien toimintojen käyttäminen voisi tästä näkökulmasta olla hyödyllistä etenkin ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa, jossa asiakkailla olisi mahdollisuus peilata myös muiden ryhmäläisten kokemuksia ja sanallistaa teoksia ryhmäläisille. Terapeutin asenteen ja ominaisuuksien koettiin vaikuttavan vuorovaikutussuhteen kehittymiseen ja ilmapiiriin, sekä sitä kautta myös asiakkaan kykyyn ilmaista itseään luovien toimintojen kautta. Toimintaterapeutin rooliin kuuluu tukea, haastaa ja kannustaa asiakasta luovien toimintojen käyttämiseen. Myös tässä dialogisuuden merkitys osana luovien toimintojen käyttämistä siis korostui.

Luovien toimintojen käyttämistä tulisi aina ohjata teorialla ja viitekehykset, ja toiminnan tarkoitus ja tavoite tulisi olla selvillä. Spesifejä tehtävänantoja suosittiin verrattuna vapaaseen työskentelyyn. Tutkimuksissa luovien toimintojen käyttämättä jättämisen syyksi nousi resurssien puute tai muiden ammattilaisten negatiivinen tai vähättelevä suhtautuminen luovien toimintojen käyttämiseen. Tässä tulee esiin näyttöön perustuvan käytännön merkitys toimintaterapialle. Toimintaterapiassa käytettävien luovien toimintojen tutkittavuutta saattaa hankaloittaa menetelmien monimuotoisuus. Toimintaterapian mielenterveyshäiriön näyttöön perustuvassa käytännössä olisi siis järkevää hyödyntää

esimerkiksi laadullisia tai kuvaavia tutkimuksia. (Murphy ym. 2009, 366.) Luovat toiminnot ovat alusta saakka olleet merkittävässä roolissa toimintaterapiassa, mutta edelleen niiden tarkoitus ja vaikuttavuus on epäselvää kuntoutuksen aloilla (Creek 2008, 333). Toimintaterapeuttien kyky perustella työtään teorioiden ja viitekehysten kautta luo perustaa toimintaterapian vaikuttavuuden arvioinnille. Tämän vuoksi esimerkiksi toimintaterapeuteille järjestettävät lisäkoulutukset luovien toimintojen käyttämisestä ja niiden vaikuttavuutta perustelevista teorioista olisivat tarpeellisia.

9 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Opinnäytetyön luotettavuutta pyritään parantamaan kuvaamalla sen vaiheet tarkasti, jolloin esimerkiksi tiedonhakuprosessi on täysin toistettavissa. Luotettavuutta lisää myös käytettävät tietokannat, jotka ovat kansainvälisiä tietokantoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2010, 232.) Tutkimuksen kriteerejä ovat objektiivisuus, luotettavuus, kriittisyys ja arvioitavuus (Viinamäki & Saari 2007, 11-12). Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman uutta tietoa ja uusimpia lähteitä. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää se, että opinnäytetyöllä on vain yksi tekijä. Tällöin tiedonhaussa on voinut tulla virheitä ja opinnäytetyöhön sopivia artikkeleita on voinut jäädä huomaamatta. Myös aineiston analysointi ja johtopäätökset tehdään yksin, mikä heikentää luotettavuutta.

Eettisyys kulkee koko opinnäytetyön ja tutkimusprosessin läpi. Tutkimusaiheen valinta, teoreettiset lähtökohdat ja tutkimuksen rajaukset vaativat tutkimusetiikan miettimistä. Tietoa hankkiessa tutkijan suhde tutkimuskohteeseen, tutkimusjoukkoon sekä aineiston hankinnan toteuttamisessa näkyy tiedonhankkimisen etiikka. Tiedon tulkitsemisen etiikkaan liittyvät aineiston analysointi, käsitteellistäminen ja niiden esittämisen muotoilut. Tutkimuksen tuottaman tiedon välittämisessä tulee huomioida seurauksia ja vaikutuksia. (Viinamäki & Saari 2007, 11-12.) Tässä työssä ei eettisyyden suhteen koettu olevan haasteita, sillä työ on kirjallisuuskatsaus, eikä näin ollen työn kirjoittaja ole ollut suoraan yhteydessä tiedonantajiin. Tässä työssä eettisyyteen on pyritty etenkin työn huolellisella toteuttamisella ja laadukkaalla raportoinnilla. Kirjallisuuskatsauksen tuloksissa on keskitytty tiivistämään alkuperäisten tutkimusten tulokset tekemättä niistä omia tulkintoja, jotta tutkimustulokset säilyisivät alkuperäisessä muodossaan.

10 POHDINTA

Luovuus on osa kaikkien ihmisten elämää, vaikkei sitä erityisesti tiedostaisikaan. Opinnäytetyön tekeminen palautti mieleen jo aiemmin opittua ja toi kiinnostavaa uutta tietoa siitä, miten luovien toimintojen käyttäminen mielenterveystyössä voi auttaa asiakasta jäsentämään elämäänsä ja omaa arkeaan. Myös opinnäytetyön kirjoittaminen vaati luovuutta, sillä opinnäytetyöprosessi oli itselleni täysin uutta ja täytyi löytää oma tapa työskennellä. Opinnäytetyöprosessi kesti kaikkiaan noin vuoden. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyönä mahdollisti aikataulujen sovittamisen joustavasti muun opiskelun ja työn ohkeen, joskin tämä myös välillä mahdollisti liikaakin aikataulujen venyttämistä, etenkin kun opinnäytetyötä työsti yksin.

Opinnäytetyön aihetta suunnitellessani kävin opintoihini liittyvää kuvallisen ilmaisun opintojaksoa, mistä lähti kiinnostus käsitellä luovia toimintoja myös opinnäytetyön muodossa. Koin kuvallisen ilmaisun opintojaksolla, että omien asioiden työstäminen paperille konkreettiseksi lopputulokseksi, kuitenkin metaforien ja luovan ilmaisun kautta, helpotti asioista puhumista ja mahdollisti asian käsittelyn verbaalisesti ryhmässä. Asioiden työstäminen luovalla menetelmällä antoi aikaa muovailla ja jäsentää asiaa omassa mielessä sekä miettiä, millä tavoin ja minkä verran asiaa haluaa ryhmälle jakaa. Nämä samat ajatukset toistuivat kirjallisuuskatsaukseni tutkimuksissa, sekä toimintaterapeuttien puheissa siitä, miksi ja millä tavoin he käyttävät luovia toimintoja asiakkaidensa kanssa, että asiakkaiden kokemuksista luovien toimintojen merkityksestä omassa toimintaterapiaprosessissa. Myös mielenterveyspuolelle suuntautuneessa työharjoittelussani käytimme asiakkaiden kanssa paljon luovia menetelmiä, joten oli mielenkiintoista löytää tutkimuksista yhteyksiä omiin kokemuksiin toimintaterapeuttiharjoittelijana sekä kuvallisen ilmaisun ryhmän osallistujana.

Alun perin suunnittelin sisällyttäväni kirjallisuuskatsaukseen mielenterveysasiakkaiden lisäksi myös muut toimintaterapia-asiakkaat, mutta alustavaa tiedonhakua tehdessäni huomasin tutkimusten rajoittuvan pääosin mielenterveyspuolelle. Tulin siihen tulokseen, että katsauksesta saa selkeämmän, yhtenäisemmän ja kattavamman, kun keskityn ainoastaan mielenterveysasiakkaiden toimintaterapiaan. Jatkotutkimusaiheena olisi mielestäni erittäin kiinnostavaa saada laajemmin tietoa luovien toimintojen käyttämisestä myös esimerkiksi neurologisten asiakkaiden parissa. Asiakasryhmän ja asiakkaiden terapiatavoitteiden vaihtumisen myötä myös luovien toimintojen käyttämiselle olisi varmasti eri lähtökohdat ja mahdollisuudet.

LÄHTEET

AOTA 2010. Occupational Therapy's Role in Community Mental Health. Viitattu 18.2.2019

<https://www.aota.org/About-Occupational-Therapy/Professionals/MH/Community-Mental-Health.aspx>

AOTA 2016. Occupational Therapy's Role in Mental Health Recovery. Viitattu 18.2.2019

<https://www.aota.org/About-Occupational-Therapy/Professionals/MH/mental-health-recovery.aspx>

Blomdahl, C., Gunnarsson, B., Guregård, S., Rusner, M., Wijk, H., Björklund, A. 2016. Art therapy for patients with depression: expert opinions on its main aspects for clinical practice. *Journal of Mental Health* 25 (6).

Creek, J. & Lougher, L. 2008. *Occupational Therapy and Mental Health*. Churchill Livingstone: Elsevier.

Griffiths, S. 2008. The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health* 17 (1).

Gunnarsson, A., Peterson, K., Leufstadius, C., Jansson, J., Eklund, M. 2010. Client perceptions of the Tree Theme Method: a structured intervention based on storytelling and creative activities. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 17 (3).

Hagedorn, R. 2000. *Tool for Practice in Occupational Therapy. A Structured Approach to Core Skills and Processes*. Churchill Livingstone.

Hagedorn, R. 1995. *Occupational Therapy: Perspectives and Processes*. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. p. Helsinki: Tammi.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset–huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri R-L. (toim.) *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turku: Turun Yliopisto, 3-9.

Mielenterveystalo. Mielenterveys on voimavara. Viitattu 19.2.2019

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kehitysvammaisten_mielenterveydesta/Pages/mielenterveys_on_voimavara.aspx

Mosey, A.C. 1986. Psychosocial Components of Occupational Therapy. Philadelphia: Raven Press; Lippincott-Raven.

Müllersdorf, M., Ivarsson A. 2016. What, Why, How – Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. Occupational Therapy International 23 (4).

Murphy, S., Robinson, J., Lin, S. 2009. Conducting Systematic Review to Inform Occupational Therapy Practice. American Journal of Occupational Therapy. Vol. 63, 363–368.

O'Brien, J. 2017. Introduction to occupational therapy. Elsevier: Missouri

Pemberton, S., Cox, D. What Happened to the Time? The Relationship of Occupational Therapy to Time. British Journal of Occupational Therapy 74(2):78-85.

Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. PDF-dokumentti. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf. Hakupäivä 7.2.2019.

Salo-Chydenius, S. 2002. Ihminen oman elämänsä tekijänä, 46. Helsinki. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry.

Salo-Chydenius, S. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Julkaistu 5.12.2017. Viitattu 7.2.2019 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdetyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Sosteri. Psykiatrian avohoidon toimintaterapia. Viitattu 19.2.2019. <https://www.sosteri.fi/palvelut/terveyden-ja-sairauden-hoito/fysioterapia-kuntoutus-ja-apuvaikeuksien-palvelut/toimintaterapia/psykiatrian-avohoidon-toimintaterapia/>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto: Hoitotieteen laitoksen julkaisuja.

Suomen Mielenterveysseura, Mielenterveyden häiriöt. Viitattu 15.2.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>

Taylor, R.R. 2008. The Intentional Relationship. Occupational Therapy and Use of Self. Philadelphia: F. A. Davis Company.

THL. Mitä toimintakyky on. Viitattu 7.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>

THL. Osallisuuden edistäminen. Viitattu 19.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Toimintaterapia tarjoaa monipuoliset menetelmät työllistymiseen ja kouluttautumiseen. Toimintaterapeutti-lehti 2/2018. Viitattu 7.2.2019

<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/toimintaterapia-ja-mielenterveyskuntoutujien-tyollistyminen/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Viinamäki, L. & Saari, E. 2007. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

World health organization, 2014. Viitattu 7.2.2019

https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/